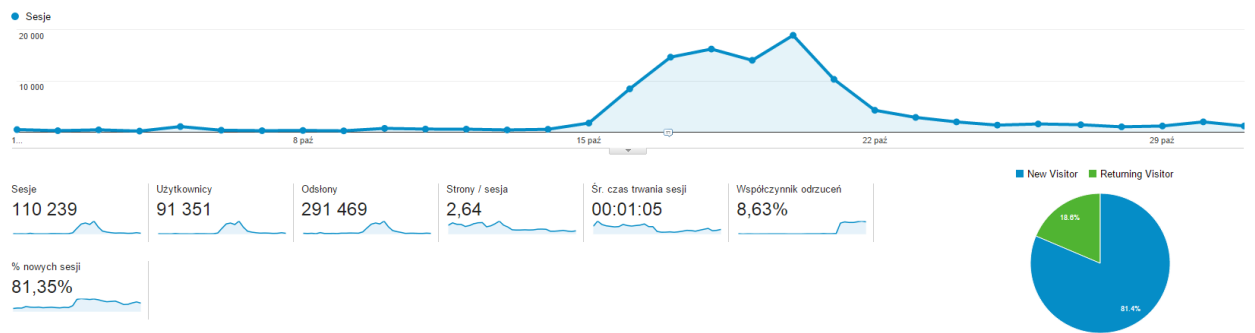


# Współpraca PR i reklama

## Statystyki portalu ajwendieta

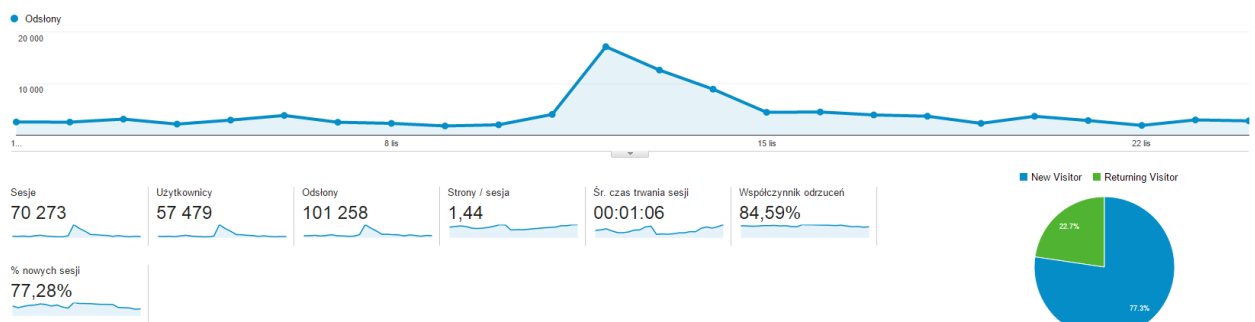
Dane za okres 1-10-2014 do 31-10-2014 (Google Analytics)

- Liczba unikalnych użytkowników: **91 351**
- Liczba wizyt: **110 239**
- Liczba odsłon portalu: **291 469**
- Średni czas trwania wizyty: **1 minuta 05 sekundy**
- Nowi użytkownicy: **81,4%**



Dane za okres 1-11-2014 do 24-11-2014 (Google Analytics)

- Liczba unikalnych użytkowników: **70 273**
- Liczba wizyt: **57 479**
- Liczba odsłon portalu: **101 258**
- Średni czas trwania wizyty: **1 minuta 06 sekundy**
- Nowi użytkownicy: **77,3%**



## Statystyki postów portalu ajwendieta

Na dzień 25-11-2014 - ostatnie 30 dni

Ostatnie 24 godziny	Ostatnie 7 dni	Ostatnie 30 dni
<a href="#">Pulneo – niewinny syrop?</a>		18 comments   (64 722)
<a href="#">Piramida żywienia dziecka wg Ajwen (Iwona Wierzbicka)</a>		0 comments   (1 485)
<a href="#">Pij mleko będziesz kaleką (WIELKIM kaleką)</a>		3 comments   (1 272)
<a href="#">Czy dieta zasadowa jest skuteczna – test pH cytryny</a>		0 comments   (1 215)
<a href="#">Dieta Ajwen 10 zasad – 30 dni</a>		0 comments   (1 075)
<a href="#">Paleo dziennik 20-11-2014 szpital</a>		3 comments   (752)
<a href="#">Mleczna kanapka i chemia</a>		0 comments   (718)
<a href="#">Ajwen – czas zmian... małe oświadczenie</a>		0 comments   (685)
<a href="#">Cukier, słodziki, stewia, xylitol</a>		0 comments   (674)
<a href="#">Paleo jadłospis 12-11-2014 suplementy</a>		2 comments   (575)

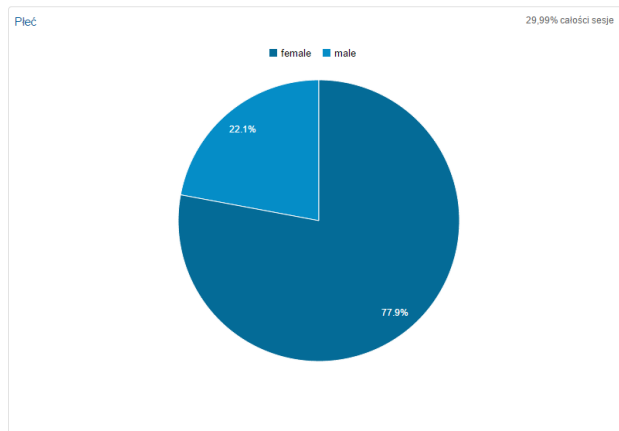
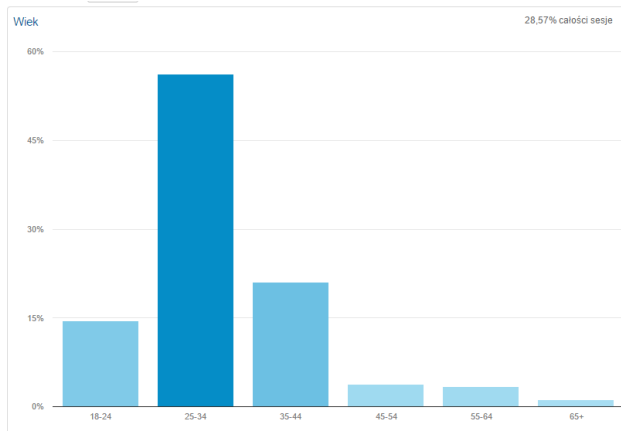
Na dzień 25-11-2014 - od września 2014 (start bloga)

Ostatnie 24 godziny	Ostatnie 7 dni	Ostatnie 30 dni	Cały czas
<a href="#">Pulneo – niewinny syrop?</a>			94 comments   (139 583)
<a href="#">Dieta Ajwen 10 zasad – 30 dni</a>			0 comments   (2 899)
<a href="#">10 zasad – jak skutecznie schudnąć</a>			0 comments   (2 076)
<a href="#">Od tego zacznij</a>			0 comments   (1 657)
<a href="#">Piramida żywienia dziecka wg Ajwen (Iwona Wierzbicka)</a>			0 comments   (1 626)
<a href="#">Nie samym kurczakiem i ryżem... wykład</a>			0 comments   (1 559)
<a href="#">Szkolenia</a>			0 comments   (1 542)
<a href="#">Pij mleko będziesz kaleką (WIELKIM kaleką)</a>			4 comments   (1 316)
<a href="#">Jak się pozbyć tkanki tłuszczowej?</a>			0 comments   (1 293)
<a href="#">Czy dieta zasadowa jest skuteczna – test pH cytryny</a>			0 comments   (1 215)
<a href="#">Cukier, słodziki, stewia, xylitol</a>			0 comments   (921)
<a href="#">Webinaria</a>			0 comments   (891)
<a href="#">Siemię lniane – truje, leczy, szkodzi?</a>			0 comments   (796)
<a href="#">Napoje dla dzieci – aromaty</a>			5 comments   (784)
<a href="#">Radio Opole: Cukier uzależnia</a>			4 comments   (776)
<a href="#">Dlaczego paleo? – kalendarium ludzkości</a>			0 comments   (753)
<a href="#">Paleo dziennik 20-11-2014 szpital</a>			3 comments   (752)
<a href="#">Dieta Ajwen – Paleodieta – II stopień</a>			0 comments   (732)
<a href="#">Ajwen – czas zmian... małe oświadczenie</a>			1 comment   (726)
<a href="#">Mleczna kanapka i chemia</a>			0 comments   (724)

## Pozostałe dane liczbowe dla portalu ajwendieta

### Dane demograficzne:

- 56% osoby w wieku 24-35 lat
- 21% osoby w wieku 35-44 lat
- 14% osoby w wieku 18-24 lat
- 77% odwiedzających to kobiety



### Na portalu ajwendieta znajduje się:

- **461** wpisów
- **405** komentarzy
- **208** subskrybentów newslettera

## Pozostałe kanały informacyjne

- **5631** fanów na Facebook: <https://www.facebook.com/Ajwen.Dietetyk.Trener.Personalny>
- **1359** fanów na profilu z naszymi szkoleniami: <https://www.facebook.com/ajwen.pl.szkolenia>
- **4146** członków zamkniętej grupy wsparcia dla autorskiego programu 10 zasad w 30 dni: <https://www.facebook.com/groups/30.dniowe.wyzwanie/>
- **3332** subskrybentów i **631 701** odtworzeń filmów na kanale youtube: <https://www.youtube.com/user/GabinetDietetyczny/>
- Nowy kanał na youtube: <https://www.youtube.com/user/AjwenVlog/>
- **10 644** wyświetleń kanału youtube: <https://www.youtube.com/user/projektminus40>

## Słów kilka o projekcie

---

Portal **ajwendieta** to miejsce gdzie można znaleźć informacje dotyczące diety, suplementacji, zdrowej żywności, aktywności fizycznej i szeroko pojętego life style - jak żyć w świecie chemii, przetworzonej żywności, w czasach gdy nie ma na nic czasu, jak jeść, jak trenować, co suplementować, gdzie kupować, jakich sportowych akcesoriów i ciuchów używać (rower, wspinaczka, czas wolnym, narty, góry, biwak).

### Blog został podzielony na kilka części:

- **Ajwen na tropie** - gdzie analizuję etykiety produktów.
- **Ajwen poleca** - tu polecam różnego rodzaju produkty, sklepy, strony, publikacje.
- **Ajwen testuje** - opowiadam o tym co spróbowałam, przetestowałam i jakie były wrażenia.
- **Dieta** - posty dotyczące diety, ciekawostek dietetycznych, składników odżywczych.
- **Dziennik Ajwen** - to blog osobisty, gdzie codziennie umieszczam wpisy dotyczące mojego dnia, moich posiłków, moich suplementów, aktywności fizycznej, tego co próbowałam, testowałam, gdzie byłam, opisuję moje subiektywne wrażenia i przemyślenia dotyczące różnych sytuacji życiowych czy związanych z tym co testuję.
- **Kulinaria** - tu znajdują się zdjęcia i przepisy moich dań, ale również dań uczestników programu 30 dniowe wyzwanie oraz projektminus40.
- **Podcast** - nagrania w postaci mp3, które można odsłuchać lub ściągnąć na odtwarzacz. Nagrania są tematyczne, moje autorskie lub są zapisami audycji radiowych, w których wzięłam udział.
- **Projektminus40** - działa z filmami, w których głównymi bohaterami są osoby odchudzające się, ich historie, ich zmagania, filmy edukują ale również motywują.
- **Publikacje** - to dział ze wszystkim co zostało przeze mnie napisane dla czasopism, gazet czy innych portali, obecnie: 64 pozycje.
- **Suplementacja** - posty dotyczące suplementów tych dostępnych na rynku ale również tych, które można zrobić samodzielnie.
- **Sport** - posty dotyczące aktywności fizycznej.
- **Szkolenia** - relacje z odbywających się szkoleń pod szyldem Ajwen.
- **VLOG Ajwen** - to osobisty vlog z filmami dotyczącymi mojego dnia, pożywienia, aktywności fizycznej. Trochę tu motywacji, czasami opowieści o diecie, czasami opis mojego dnia.
- **W mediach** - zbiór wszystkich materiałów, które są zapisem moich medialnych wystąpień, głównie telewizyjnych, obecnie: 57 pozycji.

### Ajwendieta to również:

- **Filmy tematyczne** (odpłatne) - AjwenTV
- **Webinaria** - spotkania z klientami/pacjentami/słuchaczami na wirtualnych wykładach w czasie rzeczywistym.
- **Szkolenia** - cyklicznie oferujemy szkolenia stacjonarne z tematów: dieta inne podejście, dieta dzieci, dieta przyszłych mam, dietetyka kliniczna, chemia w żywności, paleodieta i produkty superfoods, dietetyka sportowa, dietetyka (teoria i praktyka) dla trenerów i dietetyków. Aktualny grafik szkoleń dostępny jest: <http://www.ajwendieta.pl/blog/zapowiedzi/ajwen-szkolenia-2015-terminy/> Średnio na szkolenie przyjeżdża 20 osób z całej Polski, natomiast na dietetykę kliniczną 50 osób.

## Autorka ajwendieta i ajwen

---

Iwona Wierzbicka jest dietetykiem klinicznym i trenerem personalnym (więcej o: <http://www.ajwen.pl/o-mnie/>) prowadzi swoją poradnię dietetyczną w Opolu ([www.ajwen.pl](http://www.ajwen.pl)), ponadto stworzyła portal **ajwendieta** dla tych wszystkich, którzy chcą więcej oraz dla tych którzy nie mogą dotrzeć osobiście.

Iwona Wierzbicka jest również pomysłodawczynią 10 zasad skutecznego odchudzania, które mają swój film w internecie (206tys. odtworzeń), powstały zasady oraz grupa wsparcia (4146 członków). Docelowo program zostanie zaadresowany do fitness klubów w Polsce.

Iwona Wierzbicka stworzyła również swoją własną piramidę żywieniową dla dzieci i dorosłych.

- <http://www.ajwendieta.pl/blog/dieta/piramida-zywienia-wg-ajwen-iwona-wierzbicka/>
- <http://www.ajwendieta.pl/blog/dieta/piramida-zywienia-dziecka-wg-ajwen-iwona-wierzbicka/>

## Formy współpracy

---

Formy współpracy mogą być bardzo szerokie. Możemy łączyć kilka form, tworząc kampanie czy programy, artykuły, podcasty, nagrania video, konkursy. Jestem otwarta na nowe pomysły. Jednakże kampania nie może naruszać mojego dobrego imienia oraz zaufania do mojej osoby, jak również tego co publikuję. Staram się być obiektywna, piszę co myślę, staram się nie ulegać wpływom, jestem zwolennikiem naturalnej żywności i naturalnych suplementów.

Zatem jeśli widzisz możliwość współpracy, chcesz współpracować właśnie ze mną - zapraszam. Obiecuję rozważyć propozycję.

Oferty, zapytania proszę kierować na [marketing@ajwendieta.pl](mailto:marketing@ajwendieta.pl) lub do mojej menedżerki Anny Luboch: 796122070.

- **Reklama na blogu** - w sidebarze, w artykule lub pod artykułem.
- **Sponsoring pojedynczego artykułu** - nie jest to artykuł typu „artykuł sponsorowany”, często zatem niezetelny i nie obiektywny. Artykuł jest moim autorskim pomysłem, piszę o produkcie, jeśli uważam że jest on godny polecenia. Mogę opisać jego właściwości, skład, smak, zachęcić do zakupu czy stosowania jeśli uznam, że jest tego wart. Artykuł zawiera wskazanie producenta czy dystrybutora lub też miejsce gdzie można go nabyć. Pakiet obejmuje również rozestanie informacji na profilach społecznościowych i w newsletterze.
- **Sponsoring pojedynczego odcinka podcastu** - podcast może być tematyczny, np. zdrowa żywność lub zdrowe tłuszcze, przy okazji opowiadania o temacie wspomnę o Twojej firmie, produkcie. To będzie 60-sekundowa informacja. Pod podcastem mogę umieścić Twoją reklamę z linkiem przekierowującym, ponadto podcast zostanie udostępniony na mediach społecznościowych oraz w newsletterze.
- **Sponsoring pojedynczego odcinka vloga lub filmu na YT** - zasady podobne jak przy podkaszcie z możliwością zaprezentowania wizualnego produktu lub wykorzystania go np. w procesie przygotowywania dania kulinarnego.
- **Współpraca przy organizowanym szkoleniu** - szkolenia mogą mieć swojego patrona, a patronat będzie polegał na przygotowaniu toreb z gratisami produktów dla uczestników (po stronie patrona), możliwe jest włożenie ulotek, materiałów edukacyjnych. Patron będzie miał

do dyspozycji 20 minut czasu (w każdy dzień szkolenia) na zrobienie wykładu, prelekcji czy prezentacji swoich usług. Możliwość dostarczenia poczęstunku dla uczestników szkolenia (czekolady, bakalie, owoce). Możliwość prezentacji swoich usług na stoisku (stoisko, display - po stronie patrona). Możliwość rozłożenia roll-up. Szkolenie jest kilkakrotnie zapowiadane w mediach społecznościowych, po szkoleniu jest opis i relacja na blogu. W każdym z tych przekazów nastąpi wskazanie patrona i podlinkowanie do landing page.

- **Współpraca przy organizowanym webinarium** - istnieje możliwość objęcia patronatu nad szkoleniem/wykładem internetowym. Uczestnicy zostaną poinformowani o patronacie, zostanie im przesłana informacja na maila wraz z informacjami reklamowymi dostarczonymi przez patrona. Patron może również zaproponować konkurs lub gadżety, upominki dla uczestników.
- **Przesłanie produktu do testów** - mogą przetestować Twój produkt i opisać go na swoim blogu jako testowany lub testowany i polecany, jeśli uznają że jest godny polecenia. Pamiętaj, że w ocenie kieruję się moimi odczuciami i moja widzą. Jeśli chcesz bym coś przetestowała, musi to być rzecz naturalna, smaczna, bez chemii lub sprzęt sportowy, który przyda się w moich eskapadach.
- **Kompleksowe kampanie** - łączenie kilku źródeł przekazu, artykuł sponsorowany, podcast, vlog, konkursy, przygotowanie ebooków, cykliczna publikacja.
- **Organizowanie konkursu** - firma dostarcza nagrody, ajwendieta proponuje koncepcję konkursu. Ustalamy wspólne stanowisko. Konkurs jest nagłaśniany w mediach społecznościowych oraz poprzez newsletter.

## Cennik

Ceny są cenami netto/brutto. Jesteśmy płatnikami VAT. Wystawiamy faktury VAT. Ceny są podane za 1 miesiąc kampanii lub za jednorazową usługę.

### Reklama na blogu

Forma reklamy	Opis	Cena
Sidebar 270x150	Reklama w prawej kolumnie pod napisem REKLAMA lub POLECAMY	800 zł / miesiąc
Sidebar 270x270	Reklama w prawej kolumnie pod napisem REKLAMA lub POLECAMY	900 zł/ miesiąc
Sidebar 270x600 (lub mniej)	Reklama w prawej kolumnie pod napisem REKLAMA lub POLECAMY	1300 zł/ miesiąc
Reklama pod tekstem 870x200 (lub mniej)	Reklama - pasek pod tekstem.	1700 zł /miesiąc
Reklama w tekście 870x150	Reklama, która będzie w 1/3 wysokości napisanego tekstu	1900 zł/ miesiąc

## Sponsoring

Forma reklamy	Opis	Cena
Sponsoring pojedynczego artykułu	Iwona Wierzbicka napisze artykuł uwzględniając w nim dany artykuł czy firmę. Tematyka musi pasować do bloga i być ciekawa dla czytelników. Pakiet obejmuje również rozestanie informacji na profilach społecznościowych i w newsletterze.	6000 zł / artykuł
Sponsoring pojedynczego odcinka podcastu	Iwona Wierzbicka przeznaczy 60 sekund podcastu na informacje o Twoim produkcie, czy Twojej firmie. Treść zostanie uzgodniona. Pakiet obejmuje również rozestanie informacji na profilach społecznościowych i w newsletterze o sponsorowanym podcaście.	1000 zł / podcast
Sponsoring pojedynczego odcinka vloga czy filmu T	Iwona Wierzbicka przeznaczy 60 sekund filmu na informacje o Twoim produkcie, czy Twojej firmie lub użyje produktu w prezentacji, w pokazie kulinarnym czy w trakcie aktywności fizycznej. Treść zostanie uzgodniona. Pakiet obejmuje również rozestanie informacji na profilach społecznościowych i w newsletterze o sponsorowanym filmie.	3000 zł / film

## Współpraca przy organizowanym szkoleniu

Współpraca przy organizowanym szkoleniu	Zakres współpracy do uzgodnienia: <ul style="list-style-type: none"> <li>- torby z gratisami dla uczestników</li> <li>- materiały informacyjne</li> <li>- roll up</li> <li>- stoisko</li> <li>- poczęstunek dla uczestników</li> <li>- patronat medialny</li> <li>- stoisko</li> <li>- możliwość sprzedaży własnych produktów podczas szkolenia</li> <li>- 20 min czasu na wykład każdego dnia szkolenia</li> <li>- informacje o szkoleniu i patronie w mediach społecznościowych</li> </ul>	3000 zł - 10 000 zł / szkolenie  (w zależności o od długości szkolenia i zakresu współpracy)
---	---	--

### Współpraca przy organizowanym webinarium

<b>Współpraca przy organizowanym webinarium</b>	Informacja o sponsorze, możliwa krótka 30 sek prezentacja reklamy, sponsor może zaproponować konkurs z nagrodami.	2000 zł - 4000 zł / webinarium
---	---	--------------------------------

### Test produktu

<b>Forma reklamy</b>	<b>Opis</b>	<b>Cena</b>
<b>Test produktu</b>	Test może być prosty typu zdjęcie, opis, opinie, link do producenta/dystrybutora lub test z tekstem, podcastem czy wykorzystaniem wizerunku w filmie (vlog, YT).	1000 - 6000 zł

Zastrzegam sobie nawiązanie współpracy tylko z wybranymi kontrahentami.

Cena może ulec zmianie w zależności od ustalonego zakresu.